

OKLEVÉL

Molnár Megyeri Hajnalka

részére,

aki az Almásy Mozgásakadémia által szervezett

3D YOGA – DINAMIKUS JÓGA

képzésen részt vett

és a tanult ismeretekből sikeres elméleti és gyakorlati vizsgát tett.

A képzésen elsajátított ismeretek:

- Jóga ásanák
- Az egyes ásanák tanítása, javítása
- A statikus pózok dinamikussá tétele
- Jógapózok, gyakorlatok összekötése, flow technika
- A 3D Yoga – Dinamikus jóga foglalkozás felépítése
- Az egyes gyakorlatokhoz szükséges anatómiai háttérismeretek (különös tekintettel a gerincre és az ízületekre)

Budapest, 2019. január 5.



Almásy Csilla
tanfolyamvezető
gyógytornász-fizioterapeuta
jógaoktató (RYT)